

# PILLOLE DI ALIMENTAZIONE

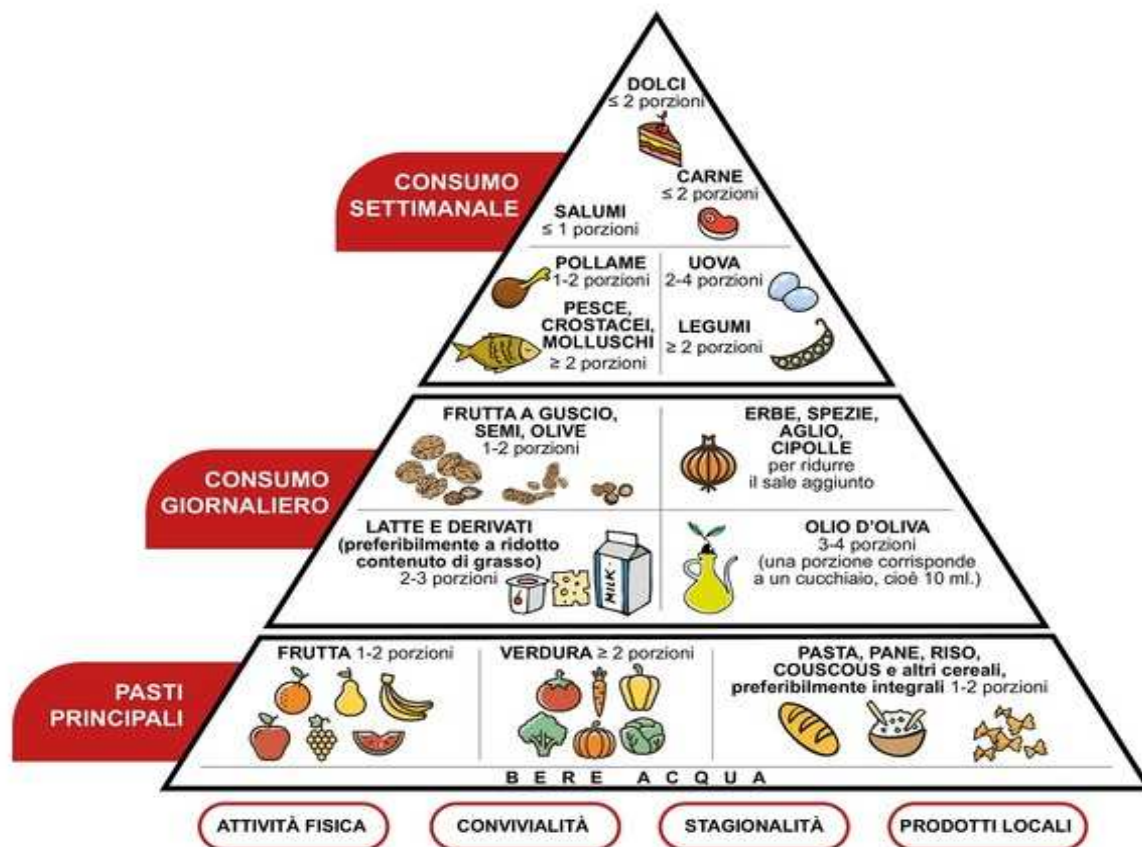


SANI STILI DI VITA E CORRETTE ABITUDINI ALIMENTARI FIN DA BAMBINI  
PER UN ADULTO IN SALUTE

A cura del Servizio Dietetico di **Matilde Ristorazione**

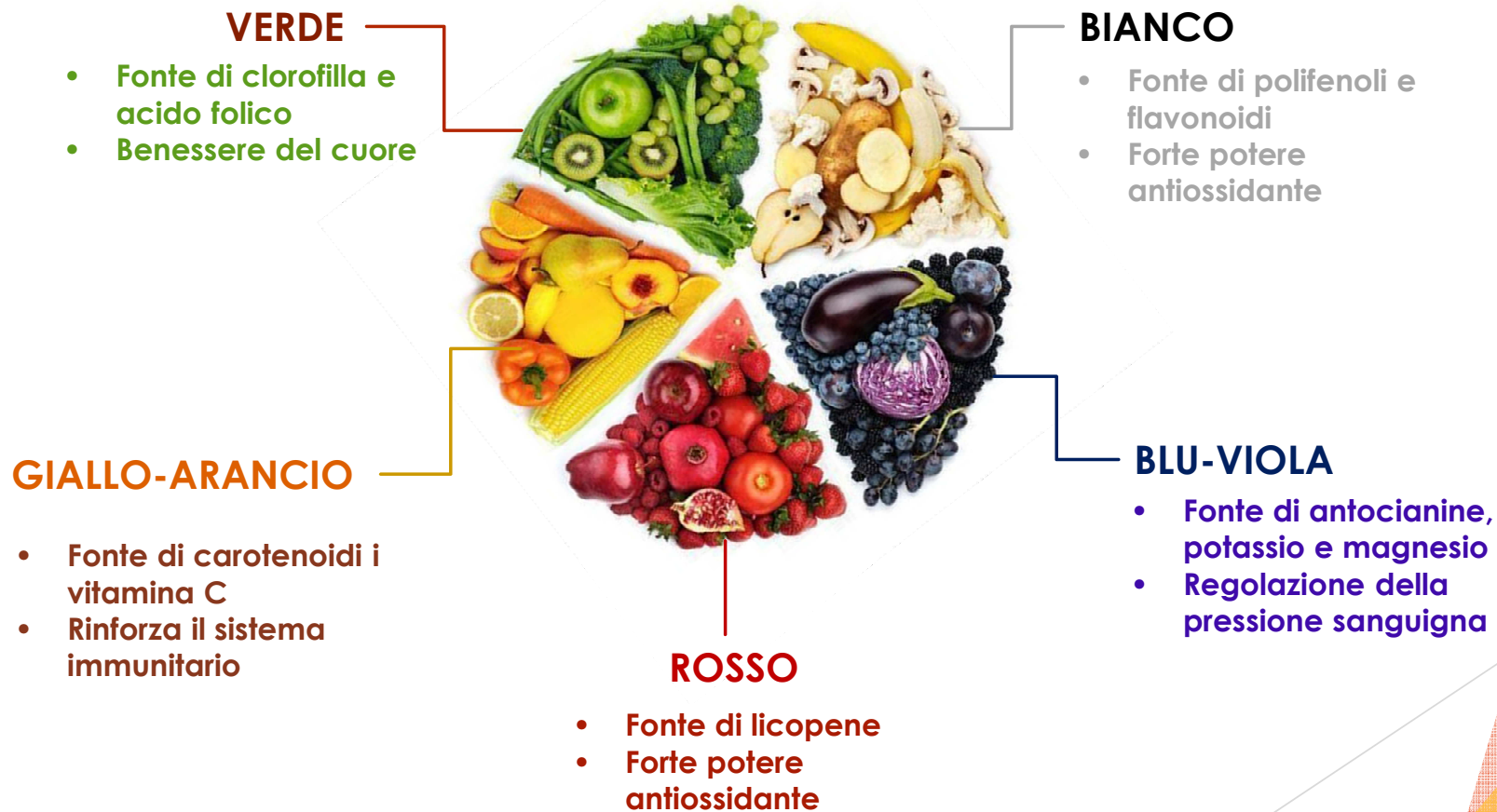
# SANE ABITUDINI ALIMENTARI

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE : UNO STILE DI VITA QUOTIDIANO

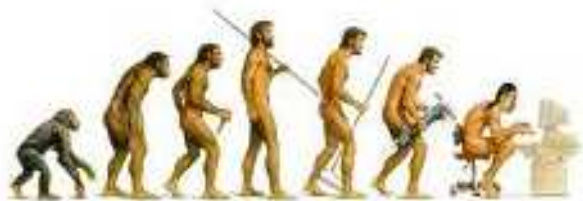


In Italia l'aderenza alla **DIETA MEDITERRANEA** da parte dei bambini è tra le più basse in Europa

# I 5 COLORI DELLA SALUTE



# SANI STILI DI VITA: L'ATTIVITA' FISICA



Siamo geneticamente programmati per svolgere **attività fisica**: scappare dai predatori, cacciare, procurarsi il cibo..

**NESSUNA DIETA** sarà mai abbastanza efficace **DA SOLA** per combattere l'eccesso di grasso  
**SENZA UN ADEGUATO PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICA ASSOCIATO**

## QUANTO MUOVERSI?

bambini e ragazzi dai 5 ai 17 anni



**60 minuti al giorno di attività** moderata-vigorosa  
+ **3 volte alla settimana** esercizi di rafforzamento muscolare




## QUALE ATTIVITA' SCEGLIERE?

- **Media intensità**: camminata a passo svelto, corpo libero, gioco, bicicletta
- **Elevata intensità**: calcio, corsa, salto della corda

# ALCUNI DATI A LIVELLO NAZIONALE

DALLO STUDIO DI SORVEGLIANZA NUTRIZIONALE «OKKIO ALLA SALUTE» DEL 2019 (SESTA RACCOLTA DATI) E' EMERSO CHE:

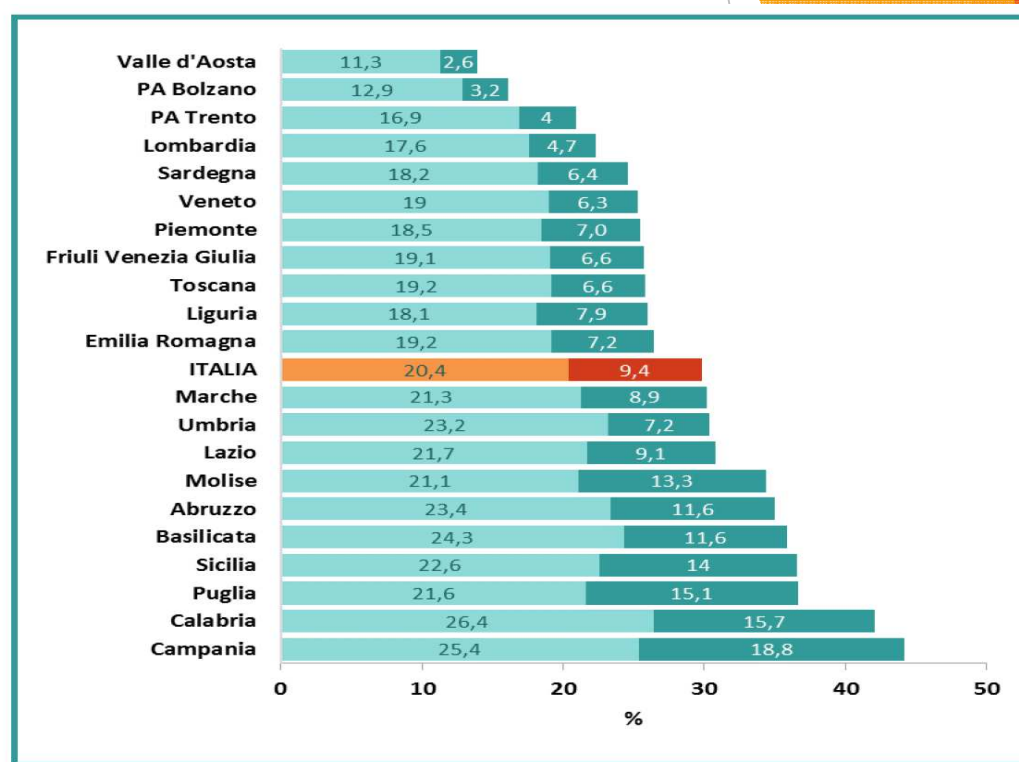
Sovrappeso e obesità nei bambini di 8-9 anni frequentanti la classe 3° scuola primaria:



Nel 2019 **3** bambini su **10** sono  
sovrappeso o obesi  
*(In 2019, 3 children out of 10 were  
overweight or obese)*



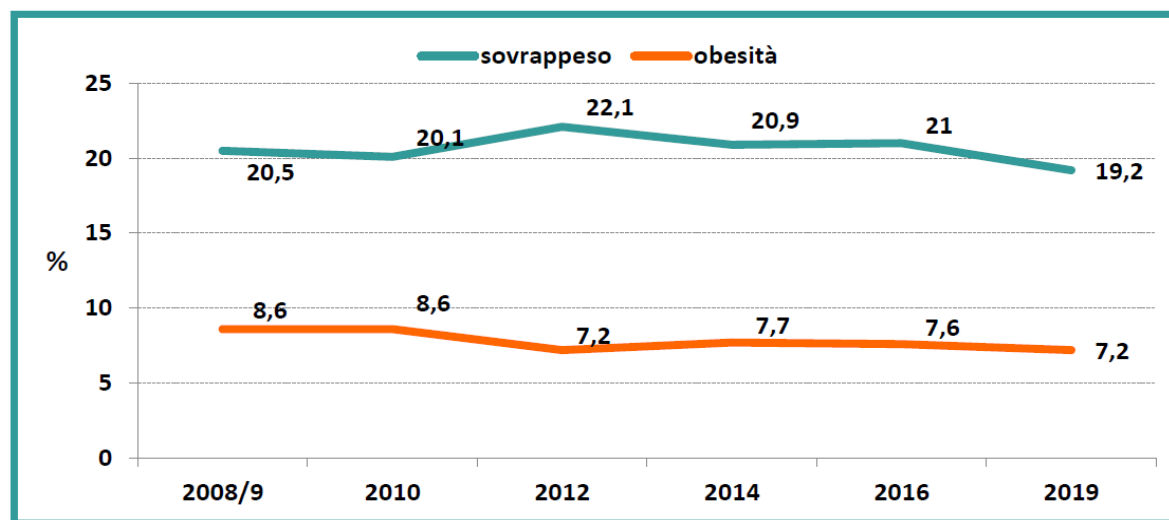
bambini in **sovrappeso** :  
**20,4%**  
bambini **obesi** :  
**9,4%**



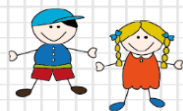
# RISULTATI «OKKio ALLA SALUTE» 2019 IN EMILIA ROMAGNA



Trend regionale sovrappeso e obesità, Regione Emilia-Romagna, OKKio alla SALUTE

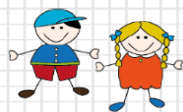


## SOVRAPPESO



Nel corso degli anni il sovrappeso è **diminuito**, passando dal **20,5%** nel 2008/9 al **19,2%** nell'ultima rilevazione del 2019.

## OBESITÀ



La prevalenza dell'obesità in generale è **diminuita** negli anni: dall' **8,6%** nel 2008/9 al **7,2%** nell'ultima rilevazione del 2019.

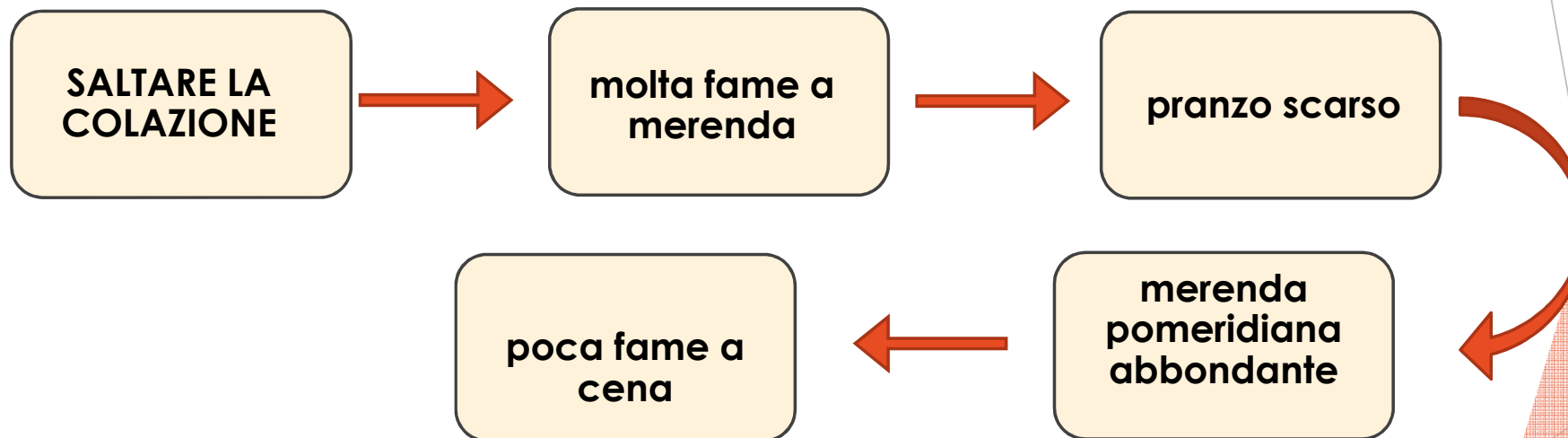
Nel 2019 si conferma il trend in **lieve discesa** per quanto riguarda la prevalenza di sovrappeso e obesità nei bambini della Regione Emilia-Romagna. Confrontando i dati nazionali con i regionali, si evidenzia una **minor** tendenza al sovrappeso e all'obesità in Regione rispetto all'Italia.



# LA COLAZIONE

Circa il 20% del fabbisogno energetico giornaliero

**il corpo necessita di energia** per poter iniziare la giornata e affrontare tutti gli impegni, soprattutto dopo il lungo riposo della notte



**RISULTATO:**  
IL BILANCIO NUTRIZIONALE si sposta verso gli SPUNTINI DI SCARSO VALORE a scapito dei pasti principali

# Come comporre una colazione equilibrata?

## CARBOIDRATI COMPLESSI

pane, fette biscottate,  
cereali, biscotti



## PROTEINE E LIPIDI

latte, yogurt, uova,  
affettati magri



## ALCUNI ESEMPI:

- Latte/yogurt + biscotti + un frutto
- Yogurt + fiocchi d'avena + frutta fresca
- Latte/yogurt + torta alle mele fatta in casa
- Latte + pane tostato + olio extravergine di oliva + spremuta di arancia



# LA MERENDA

Deve ricoprire il **5-10% del fabbisogno** energetico giornaliero

Ha l'obiettivo di tenere a bada  
l'appetito, **NON di SAZIARE!**



Frutta fresca, spremuta, grissini, cracker, yogurt, frutta secca (mandorle, noci, nocciole)



Brioche, pizze farcite, panini imbottiti con salumi, patatine in busta



**OKkio alla salute 2019 – Regione Emilia Romagna:** 4% dei bambini salta la merenda, il 46% fa una merenda abbondante non adeguata

# MERENDA A SCUOLA – LE FREQUENZE

## MERENDA META' MATTINA

Frutta fresca di stagione

Tutti i giorni

Prodotto da forno

1 volta al mese

## MERENDA DEL POMERIGGIO (NIDI E INFANZIE)

Frutta fresca di stagione

1-2 volte a settimana

Frutta secca oleosa

1 volta a settimana

Pane

0-1 volta a settimana

Cereali in fiocchi

0-1 volta a settimana

Prodotti da forno salati

0-1 volta a settimana

Prodotto da forno dolci o gelato nel periodo estivo

0-1 volta a settimana

Latte

1 -2 volte a settimana

Yogurt

1 -2 volte a settimana

Polpa di frutta

0-1 volta a settimana

Caffè d'orzo o Karkadè

1 volta a settimana

# RISTORAZIONE SCOLASTICA: IL PRANZO

Deve ricoprire **il 35-40%** del fabbisogno energetico giornaliero



Non solo un **servizio con finalità assistenziali ...**

ma un vero e proprio **momento educativo** che mira ad orientare il comportamento alimentare

**LA SCUOLA**

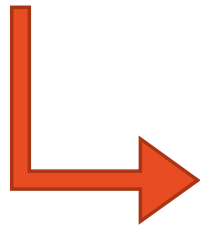


**luogo di socializzazione, apprendimento, confronto, emulazione**

# L'IMPEGNO DI MATILDE



**FORNIRE PASTI  
EQUILIBRATI**  
ma non solo..



- **Promuovere progetti di educazione alimentare**
- **Trasmettere una corretta cultura alimentare ai più piccoli**
- **Ridurre lo spreco alimentare**
- **Essere costantemente a disposizione delle famiglie per chiarimenti o dubbi**

# COME NASCE IL MENU' SCOLASTICO?

## FONTI NAZIONALI

- ▶ **Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana**  
(ex INRAN - anno 2003);
- ▶ **Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica**  
(Ministero della Salute - anno 2010);
- ▶ **Nuovi LARN - Livelli di Assunzione Raccomandata di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana** (SINU - Rev. anno 2014);

## FONTI REGIONALI

- ▶ **Linee Strategiche per la Ristorazione Scolastica in Emilia Romagna**  
(Servizio Sanitario Regionale Emilia Romagna - anno 2009);
- ▶ **Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo**  
(Delibera regionale n°418/2012).



I menù sono preparati con rotazione di almeno **4 settimane** per garantire una maggiore varietà di piatti proposti



Per informazioni  
[www.matilderistorazione.it](http://www.matilderistorazione.it)  
[info@matilderistorazione.it](mailto:info@matilderistorazione.it)

ANZOLA DELL'EMILIA
 CALDERARA
 CREVALCORE
 NONANTOLA
 SALA BOLOGNESE
 S. AGATA BOLOGNESE
 S. GIOVANNI IN PERSICETO

### MENU' SCUOLA PRIMARIA INVERNO 2022/23

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDEDÌ
<b>1ª SETTIMANA</b>	ZUPPA CREMOSA DI FAGIOLI CON FARRO O ORZO	RISO ALLA ZUCCA	PIZZA MARGHERITA	SEDANINI ALLE ZUCCHINE	PIATTO UNICO: COUS COUS CON POLPETTE DI PESCE AL POMODORO E PISELLI ALL'OLIO
	FRITTATA AL FORMAGGIO	MEDAGLIONE DI TACCHINO	PROSCIUTTO COTTO	ARROSTO DI MAIALE AL FORNO	
	CAROTE JULIENNE	BROCCOLI ALL'OLIO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE	PURE' DI PATATE	
<b>2ª SETTIMANA</b>	MEZZE PENNE CON OLIO E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	PENNE CON VELLUTATA AL FORMAGGIO	RISO ALLO ZAFFERANO	STROZZAPRETI AL POMODORO
	HAMBURGER DI MANZO CON SALS "TOMATO" (SALSA VEGETALE)	MOZZARELLINE (1/2 PORZIONE)	MERLUZZO AGLI ODORI	POLPETTONE DI CARNE BIANCA	CROCCHETTE DI LEGUMI
	FAGIOLINI ALL'OLIO (PANE AL SESAMO)	INSALATA CON POMODORI	PATATE AL FORNO O PATATE E PEPERONI	INSALATA MISTA (PANE INTEGRALE)	CAROTE AL PREZZEMOLO
<b>3ª SETTIMANA</b>	PIATTO UNICO: COUS COUS CON POLPETTE DI CARNE BIANCA AL POMODORO E PISELLI ALL'OLIO	MEZZI SEDANI OLIO E PARMIGIANO	GRAMIGNA AL RAGU' DI CARNE	FUSILLI INTEGRALI POMODORO E ZUCCHINE	PASSATO DI FAGIOLI CON RISO
		FILETTI DI PLATESSA GRATINATI AL FORNO	TORTINO DI PATATE	SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE O ALL'ACETO	GRANA PADANO
		VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CAROTE JULIENNE	BROCCOLI ALL'OLIO	PATATE AL PREZZEMOLO
<b>4ª SETTIMANA</b>	PIATTO UNICO: GRAMIGNA ALL'UOVO CON RAGU' DI CARNE BOVINA PASTICCATA	PIZZA ROSSA	CREMA DI PISELLI CON PASTINA	FARFALLINE AI BROCCOLI	MEZZE PENNE OLIO E PARMIGIANO
		PROSCIUTTO COTTO	CROCCHETTE DI PATATE O MELANZANE	ANCHETTE DI POLLO	FILETTI DI MERLUZZO AL LIMONE
		FAGIOLINI ALL'OLIO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CAROTE AL PREZZEMOLO	INSALATA MISTA CON LEGUMI
<b>5ª SETTIMANA</b>	SPAGHETTI AL TONNO	CREMA DI CECI CON CROSTINI	RISO AGLI ASPARAGI	PIATTO UNICO: SEDANI PASTICCATI AL FORNO O LASAGNE AL FORNO	FUSILLI AL POMODORO
	TORTINO ALLE VERDURE	CASATELLA	STRACCETTI DI TACCHINO IMPANATI		MERLUZZO AGLI ODORI
	BROCCOLI ALL'OLIO	CAROTE JULIENNE	CAVOLOFIORE ALL'OLIO		FAGIOLINI ALL'OLIO

TUTTI I GIORNI PANE FRESCO E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Note: il menù giornaliero comprende il primo, il secondo, il pane, la frutta di stagione. All'occorrenza si utilizzano prodotti congelati o surgelati ove previsto e nel rispetto dei contratti in essere. I formati di pasta possono subire variazioni. Il prosciutto cotto è senza polifosfati aggiunti. Il piatto alternativo previsto in alcune giornate potrà essere proposto per valutazioni gradimento, stagionalità e variabilità. Menù autorizzato dal Dipartimento di Sanità pubblica - UOC Igiene Alimenti e Nutrizione Città dell'Azienda USL di Bologna - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Azienda USL di Modena.

PRIMI
  SECONDI
  CONTORNI

IL MENU' E' SCARICABILE AL SITO: [WWW.MATILDERISTORAZIONE.IT](http://WWW.MATILDERISTORAZIONE.IT) e SULLA NOSTRA APP "MATILDE MENU"

E' infine possibile visionare le eventuali varianti al menù, dal nostro sito cliccando sulla sezione "[Matilde cambia menù](#)", presente nella home page, o sempre tramite l'APP, selezionando "[News](#)" e successivamente "[Matilde cambia menù](#)".

Deve essere rispettata la stagionalità proponendo un **menù autunno/inverno** e un **menù primavera/estate**



# LA SCELTA DEL PRIMO PIATTO

**Per i primi piatti** nell'arco della settimana le linee guida consigliano:

- Rotazione fra i vari tipi di pasta di semola, riso ed altri cereali (orzo, cous-cous..)
- Almeno una volta: *piatto unico* (privilegiando l'associazione di legumi e cereali)
- Non più di una volta *primo piatto in bianco*
- Una volta ogni due settimane: *pasta all'uovo*
- Da zero a una volta: *brodo vegetale o di carne*

## **Per sughi e condimenti:**

si consiglia di limitare a una volta a settimana i *condimenti proteici di origine animale* dando la preferenza a condimenti a base di prodotti vegetali



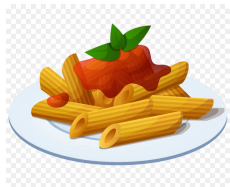
# FREQUENZE DELLE FONTI PROTEICHE

Tab. 1 Frequenze settimanali raccomandate per i diversi gruppi proteici

	Frequenza Settimanale	Frequenza calcolata su 5 pranzi di Refezione Scolastica
<b>Legumi</b>	3-4	<u>Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte</u>
<b>Pesce</b>	3-4	<u>Da 1 volta</u> (minimo da prevedere SEMPRE) <u>a 2 volte (RACCOMANDATO)</u>
<b>Carne</b>	3-4	<u>Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• a rotazione carne bianca e carne rossa;</li><li>• carni trasformate (prosciutto crudo, cotto, bresaola e lonzino/lombetto) 1 volta a settimana preferibilmente con frequenza quindicinale.</li></ul>
<b>Uova</b>	1-2	<u>Da 0 a 1 volta</u>
<b>Formaggio</b>	1-2	<u>Da 0 a 1 volta</u> Privilegiare quelli freschi e molli e il Grana Padano o Parmigiano Reggiano (per garantire il giusto apporto giornaliero di calcio e riboflavina è raccomandato prevederne quotidianamente l'aggiunta ai primi piatti).



# GLI ABBINAMENTI NEL MENU'



Esempi di primi piatti e secondi piatti e loro abbinamenti

## PRIMI PIATTI A "BASSO CONTENUTO PROTEICO"

- Cereali e/o loro derivati con sughi a base di verdura o brodi
- Pasta al pomodoro, riso all'ortolana, passato di verdura con cous-cous, brodo di carne magra con pastina

## SECONDI PIATTI AD "ELEVATO CONTENUTO PROTEICO"

- Legumi, pesce, carne, uova, formaggio in tutte le preparazioni

## PRIMI PIATTI A "MEDIO CONTENUTO PROTEICO"

- Passati o minestre di legumi con cereali e derivati o pasta all'uovo (es: pasta e fagioli, zuppa di legumi misti con orzo..)
- Cereali e loro derivati con sughi ricchi in proteine cioè a base di:
  - legumi, carne, pesce o latticini
  - pasta all'uovo condita con sughi a base di verdura

## SECONDI PIATTI A "MEDIO CONTENUTO PROTEICO"

- Ricette a base di "verdura e formaggio" e "di cereali, verdura e formaggio"  
(es: crocchette/hamburger di verdura o patate o ricotta, torta salata, crescioni, crostini..)

## PRIMI PIATTI AD "ELEVATO CONTENUTO PROTEICO": IL PIATTO UNICO

- Cereali, pasta di semola e all'uovo, combinati con ingredienti ad elevato contenuto proteico (es: tagliatelle con ragù vegetale o di carne, lasagne, maccheroni pasticciati, tortelli e cappelletti..)

Il piatto unico è costituito sia da carboidrati che da proteine animali o vegetali. Essendo un piatto sostanzioso richiede di essere accompagnato solo da un abbondante contorno a base di verdura cruda e/o cotta. Nei menu scolastici il piatto unico è previsto in media una volta a settimana.

# ULTIMI L.A.R.N. (2014)

- ▶ Un'importante novità dei LARN (IV rev.) è rappresentata **dalla riduzione**, in tutte le fasce d'età, del **fabbisogno proteico**, rispetto a quanto raccomandato precedentemente (LARN 1996).
- ▶ Esiste infatti una correlazione tra un'elevata assunzione proteica nelle prime fasi della vita e un aumentato rischio di **sviluppare patologie quali l'obesità**.

Fonte Sinu - Società Italiana Nutrizione Umana



# APPORTI CALORICI

Ripartizione fabbisogno energetico nei 5 pasti giornalieri

Colazione 15%-20%

Merenda 5%-10%

**Pranzo 35%-40%**

Merenda 5%-10%

Cena 30%-35%



Infanzia 440 kcal - 640 kcal

Primaria **520 kcal - 810 kcal**

Secondaria 700 kcal - 830 kcal

**Proteine 12 %  
Carboidrati 55%- 60%  
Lipidi 25%- 30%**

# Un esempio dal nostro menù:

MENU' SCUOLA PRIMARIA INVERNO 2022/23					
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VEDEDI'
1 <sup>a</sup> SETTIMANA	ZUPPA CREMOSA DI FAGIOLI CON FARRO O ORZO	RISO ALLA ZUCCA	PIZZA MARGHERITA	SEDANINI ALLE ZUCCHINE	PIATTO UNICO: COUS COUS CON POLPETTE DI PESCE AL POMODORO E PISELLI ALL'OLIO
	FRITTATA AL FORMAGGIO	MEDAGLIONE DI TACCHINO	PROSCIUTTO COTTO	ARROSTO DI MAIALE AL FORNO	
	CAROTE JULIENNE	BROCCOLI ALL'OLIO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE	PURE' DI PATATE	
2 <sup>a</sup> SETTIMANA	MEZZE PENNE CON OLIO E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	PENNE CON VELLUTATA AL FORMAGGIO	RISO ALLO ZAFFERANO	STROZZAPRETI AL POMODORO
	HAMBURGER DI MANZO CON SALSA "TOMATO" (SALSA VEGETALE)	MOZZARELLINE (1/2 PORZIONE)	MERLUZZO AGLI ODORI	POLPETTONE DI CARNE BIANCA	CROCCHETTE DI LEGUMI
	FAGIOLINI ALL'OLIO (PANE AL SESAMO)	INSALATA CON POMODORI	PATATE AL FORNO O PATATE E PEPERONI	INSALATA MISTA (PANE INTEGRALE)	CAROTE AL PREZZEMOLO
3 <sup>a</sup> SETTIMANA	PIATTO UNICO: COUS COUS CON POLPETTE DI CARNE BIANCA AL POMODORO E PISELLI ALL'OLIO	MEZZI SEDANI OLIO E PARMIGIANO	GRAMIGNA AL RAGU' DI CARNE	FUSILLI INTEGRALI POMODORO E ZUCCHINE	PASSATO DI FAGIOLI CON RISO
		FILETTI DI PLATESSA GRATINATI AL FORNO	TORTINO DI PATATE	SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE O ALL'ACETO	GRANA PADANO
		VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CAROTE JULIENNE	BROCCOLI ALL'OLIO	PATATE AL PREZZEMOLO
4 <sup>a</sup> SETTIMANA	PIATTO UNICO: GRAMIGNA ALL'UOVO CON RAGU' DI CARNE BOVINA PASTICCIATA	PIZZA ROSSA	CREMA DI PISELLI CON PASTINA	FARFALLINE AI BROCCOLI	MEZZE PENNE OLIO E PARMIGIANO
		PROSCIUTTO COTTO	CROCCHETTE DI PATATE O MELANZANE	ANCHETTE DI POLLO	FILETTI DI MERLUZZO AL LIMONE
		FAGIOLINI ALL'OLIO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CAROTE AL PREZZEMOLO	INSALATA MISTA CON LEGUMI
5 <sup>a</sup> SETTIMANA	SPAGHETTI AL TONNO	CREMA DI CECI CON ROSTINI	RISO AGLI ASPARAGI	PIATTO UNICO: SEDANI PASTICCIATI AL FORNO O LASAGNE AL FORNO	FUSILLI AL POMODORO
	TORTINO ALLE VERDURE	CASATELLA	STRACCETTI DI TACCHINO IMPANATI		MERLUZZO AGLI ODORI
	BROCCOLI ALL'OLIO	CAROTE JULIENNE	CAVOLFIORE ALL'OLIO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE CON LEGUMI	FAGIOLINI ALL'OLIO
TUTTI I GIORNI PANE FRESCO E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE					



- Mezzi sedani olio e parmigiano
- Filetti di platessa gratinati al forno
- Verdura cruda di stagione
- Pane
- Frutta



Proteine: 12%

Carboidrati: 57%

Lipidi: 31%

TOT: 603 kcal

# PROGETTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE



SOGGETTI  
COINVOLTI

PROPOSTA  
EDUCAZIONE  
ALIMENTARE

CONTENUTI  
ED OBIETTIVI



## LA PIRAMIDE DI MATILDE

per una sana e corretta alimentazione



BAMBINI DELLA  
SCUOLA PRIMARIA  
V CLASSI

IN TOUR CON  
LA FRUITA

MATILDE VA  
A SCUOLA

GENTORI

SFIDA IN  
CUCINA



A CENA CON MATILDE  
La cucina di tutti,  
aperta a tutti.

L'attività consiste di due momenti distinti. Nel primo, dopo aver assistito alla presentazione della piramide alimentare, i partecipanti prepareranno la merenda e la consumeranno tutti insieme. I ragazzi giocheranno poi a ricostruire la propria piramide sulla base delle indicazioni ricevute, compilando l'apposita scheda.

Nel secondo incontro verranno ritirate e corrette delle piramidi elaborate dagli alunni, coinvolti in una sorta di "Commissione Mensa Junior" che giudicherà il servizio di refezione scolastica.

In conclusione verrà compilato un questionario di valutazione sul gradimento dei piatti del menu scolastico.

Attività laboratoriale in cui saranno di fronte squadre composte da genitori e da rappresentanti delle commissioni mensa dei singoli Comuni.

Le squadre dovranno comporre le ricette inserite nei menù utilizzando i prodotti inseriti nel capitolato merceologico e rispettando i "vincoli" normativi che le linee guida ci impongono.

E' prevista la partecipazione degli insegnanti e la predisposizione di alcuni materiali per lo svolgimento delle attività

# IL SALE, MENO E' MEGLIO...

- ▶ Il consumo di sale pro-capite giornaliero risulta essere il **doppio** rispetto agli standard proposti dall'OMS (**fabbisogno giornaliero raccomandato < 5 gr/die = 2 gr di Na/die**)
- ▶ **Un eccesso di sodio** è una concausa nella litiasi renale, **è dannoso** in caso di **ipertensione**, porta all'eliminazione di calcio, provocando ridotta densità ossea e favorendo quindi **l'osteoporosi**.



## NOTA BENE:

quando andiamo ad assaggiare un pasto scolastico, teniamolo in considerazione ed impariamo a **ridurre il sale anche a casa** se abbiamo avuto la sensazione che fosse insipido.

# PROMOZIONE DEI PIATTI TIPICI LOCALI



## A lezione di ... Polenta!



### Storia

La polenta è un piatto tipico della tradizione italiana, la sua diffusione si deve all'introduzione del **mais** in Europa ad opera di Cristoforo Colombo nel **XV secolo**. La polenta è dunque un piatto molto antico che ha rappresentato per anni l'alimento base della cucina povera. Tutt'oggi è conosciuta in tutto il territorio italiano specialmente nelle regioni settentrionali, tra cui l'**Emilia-Romagna**, dove è divenuto un piatto tipico della **tradizione gastronomica**.

### Modalità di preparazione

Dalla macinazione dei chicchi di mais si ottiene una **farina di colore giallo**, questa viene versata in acqua bollente e salata e rimescolata continuamente per circa un'ora. Tradizionalmente la cottura della polenta avveniva in un **paiolo di rame**.



### Valori nutrizionali e ricette

La farina di mais da cui si ottiene la polenta rappresenta una buona fonte di **carboidrati**, contiene invece una modesta quantità di proteine e amminoacidi essenziali. La polenta è un ottimo ingrediente per la preparazione di **piatti unici equilibrati** quando è accostata ad alimenti che ne colmano le carenze. Una proposta bilanciata può essere rappresentata dalla **polenta con il ragù**, piatto completo capace di soddisfare il fabbisogno di **tutti i nutrienti**.



Farina di mais (valori per 100g)			
Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
362	8.7 g	2.7 g	80.8 g

### Lo sapevi che...?

I chicchi di mais cotti a vapore poi schiacciati ed essiccati producono i **corn flakes**. Quando invece sono esposti a calore "scoppiano" formando una pallina bianca e leggera: il **pop corn**!





# SITO MATILDE – WWW.MATILDERISTORAZIONE.IT

The screenshot shows the website layout. A red arrow points from the 'AREA GENITORI' menu item in the top navigation bar to a sidebar menu on the left. The sidebar menu includes: AREA GENITORI, UNO SPAZIO PER INFORMARSI E PARTECIPARE, COMMISSIONE MENSA, » REGOLAMENTI, » VERBALI RIUNIONI, COME MANGIANO I BAMBINI?, MATILDE RICETTE, and CONSIGLI PER LA CENA. The main content area features a navigation bar with links: HOME, PRENOTA PASTI, LAVORA CON NOI, CONTATTI, and AMMINISTRAZIONE TRASPARENTE. Below this is a secondary navigation bar with links: CHI SIAMO, AREA GENITORI (circled in red), PROGETTO NUTRIZIONALE, DIETE, PROGETTI EDUCATIVI, SCUOLA E TERRITORIO, and NEL PIATTO. The main content area includes a large graphic for 'LE RICETTE DI MATILDE' featuring a cartoon girl, a 'NEWS' section with articles like 'La frutta della settimana' and 'Menu di Natale', and two app download buttons for Apple Store and Google Play. At the bottom, there are four icons: 'scopri il menù', 'come mangiano i bambini', 'area genitori', and 'progetti educativi', followed by a video player showing a kitchen scene with the title 'Visita al centro cottura di Matilde Ristorazione'.

- sapere cosa mangiano i bambini a scuola;
- provare le nostre ricette più gradite;
- richiedere una dieta particolare;
- informazioni sulla qualità del cibo;
- partecipare al miglioramento del servizio

# REGOLE PER ACCEDERE AI REFETTORI

**A seguito del permesso del Comune e della Direzione Didattica i genitori nominati potranno accedere ai locali di refettorio delle scuole.**

- |    |   |
|----|---|
| 1  | È necessario farsi riconoscere dal personale preposto prima dell'accesso.   |
| 2  | Limitare la circolazione all'interno dei locali.  |
| 3  | Ricordarsi che il momento del pasto rientra nelle attività didattico- educative e si richiede pertanto di astenersi dal proferire commenti relativi al gusto personale.   |
| 4  | Interagire con i bambini solo con il consenso degli insegnanti.   |
| 5  | Non ostacolare e non interferire nelle attività del personale addetto al servizio di distribuzione.   |
| 6  | Procedere all'assaggio del pasto del giorno che deve prevedere solo una piccola porzione.   |
| 7  | Compilare la scheda di valutazione del pasto e consegnarla all'ufficio scuola del Comune.   |
| 8  | E' sconsigliato effettuare la visita nella scuola/classe/sezione di appartenenza del proprio figlio.  |
| 9  | Non è consentito ai genitori sedersi a tavola con i bambini.  |
| 10 | Tutti i genitori incaricati di effettuare i sopralluoghi sono pregati di rispettare quanto sopra indicato al fine di consentire il normale svolgimento delle attività didattico-educative degli alunni e l'adempimento dei compiti affidati al personale in servizio. |



Per qualsiasi chiarimento rimaniamo a vostra completa disposizione.

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

SERVIZIO DIETETICO  
Matilde Ristorazione s.r.l